

海峡两岸资深电脑人合力打造
精品电脑入门书——“三遍就会”

看着光盘 **演示** 一遍

跟着光盘 **练习** 一遍

随盘独立 **操作** 一遍



三遍就会

Think 思维书渊 组编

系统安装/备份/优化/重装轻松实现



附赠超值多媒体教学光盘：

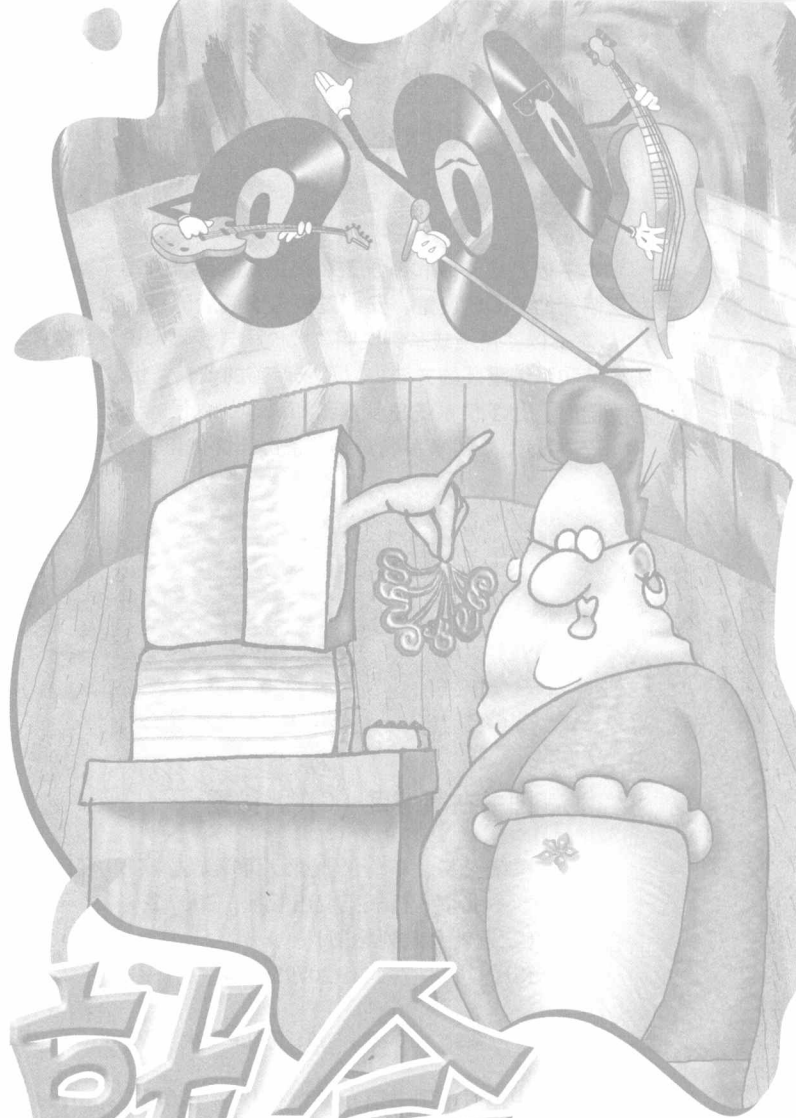
- ◆ 高度互动的情景教学
- ◆ 轻松愉快的学习界面
- ◆ 结合实际的评价练习
- ◆ 方便快捷的在线支持

海峡两岸资深电脑人合力打造
精品电脑入门书——“三遍就会”

看着光盘 **演示** 一遍

跟着光盘 **练习** 一遍

随盘独立 **操作** 一遍



三遍就会

Think 思维书渊 组编

系统安装/备份/优化/重装轻松实现



附赠超值多媒体教学光盘：

- ◆ 高度互动的情景教学
- ◆ 轻松愉快的学习界面
- ◆ 结合实际的评价练习
- ◆ 方便快捷的在线支持

本书以系统安装和系统重装为主线,展开介绍了 Windows 系统安装过程中涉及的各个方面,包括安装前的 BIOS 设置,安装过程与安装后的系统激活、备份、还原、优化与故障排除等。

本书以“情境式举例说明”、“流程式步骤解说”、“全图解动作示范”方式,使读者快速学会新系统安装和系统重装的方法,以及安装前的资料备份、安装后的备份资料恢复和硬件驱动程序安装等技巧。同时,为了使系统免受病毒和黑客的入侵,还介绍了杀毒软件和防火墙的安装与使用。

本书适用于初学系统安装、备份、优化与重装的读者使用,也可供电脑初级培训班的人员使用。

图书在版编目(CIP)数据

系统安装 / 备份 / 优化 / 重装轻松实现 / Think 思维书渊组
编. —北京: 机械工业出版社, 2007.2
(三遍就会系列丛书)
ISBN 978-7-111-20793-1

I. 系... II. T... III. 窗口软件, Windows IV. TP316. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010071 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 丁 诚 责任编辑: 李利健

封面设计: 刘吉维 责任印制: 洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

185mm × 260mm · 13 印张 · 318 千字

0001 — 6000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-20793-1

ISBN 978-7-89482-087-7 (光盘)

定价: 29.00 元 (含 1CD)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

销售服务热线电话: (010) 68326294

购书热线电话: (010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话: (010) 88379739

封面无防伪标均为盗版

丛 书 序

2006年,我们——来自海峡两岸的资深电脑图书出版人——会聚在北京,研讨和展望电脑入门级图书的现状与发展。

大家普遍认为,内地图书的知识含量丰富,但对初学者来说,起点偏高,可操作性略显不足,易产生学习瓶颈;而台湾地区的图书具有操作性强,能使初学者快速入门,现学现用的特点。于是,我们联手策划了这套综合两岸图书特点,专为满足内地读者需求的电脑入门级系列丛书。

现在,您看着的正是我们为您精心策划的这套“三遍就会”系列丛书。

作为一套面对电脑初学者的入门级丛书,“三遍就会”的主要策划思想在于:遵循人在学习中运用记忆过程的“识记—回忆—再认识”规律,相对应地按照“概念理解—巩固学习—评测练习”的顺序编写,并在随书配带的光盘中安排了“演示—练习—操作”环节,使读者看着光盘演示一遍,跟着光盘练习一遍,随盘独立操作一遍,就能真正实现“三遍就会”。

● 丛书主要内容

本套丛书涵盖电脑初学者必需的基础知识和常用软件,以及电脑应用中常见的问题。以当前应用最广泛的软硬件产品作为主要讲解对象,能满足不同层次初学者的各种需求。丛书包括以下12册图书:

1. 电脑入门轻松起航
2. 电脑办公轻松解决
3. Excel 2003 电子表格轻松制作
4. Photoshop CS2 图像设计轻松入门
5. Flash 8 ——轻松做闪客
6. 常用工具软件轻松掌握
7. 五笔打字轻松过关
8. 电脑上网轻松行
9. 系统安装 / 备份 / 优化 / 重装轻松实现
10. 买 / 装 / 修电脑轻松驾驭
11. 局域网组建与应用轻松上手
12. Windows XP 轻松玩转

● 丛书主要特色

- 形成式教学结构,易学快查

丛书各册按“内容导读”、“成果展示”、“教学目标”、“使用方法”、“巩固学习”、“评测练习”的顺序结构编写,通过“单一目标学习”、“综合目标整合”的“逐步形成课程安排方式”,



达到最佳的学习效果。内容介绍采用“情境式举例说明”、“流程式步骤讲解”、“全图解示范”方式,以达到图文结合、快学、易学与快速查找复习知识点的目的,再辅以“概念示意图”、“补充”、“注意”、“小技巧”等补充内容使学习更深入更完整。

● 情境式教学,现学现用

了解软件功能并不困难,问题在于,不知道什么时候使用和应该怎样使用。因此丛书在知识点、应用点、操作点三方面,通过“应用情境解说”的方式引导学习,使读者能快速直观地理解,并将所学知识实际应用于课程练习或工作实践,实现现学现用的目标。

● 流程式全图解,马上学会

“情境式举例说明”与“成果展示图”:使学习更直观快速。

“流程式步骤解说”:一个步骤一种方法,学得更多、更完整。

“全图解示范”:直观的操作,快速的学习,可以立竿见影地做出结果。

“应用示范图解”:不止学会一种方法,而是学到多种应用。

“概念示意图”:使晦涩难懂的知识变成简单易懂。

● 双色印刷,轻松阅读

本系列丛书以舒适的蓝色标出标题重点、标示线,并搭配精美的版式设计,解决了因色彩纷繁而难以久读的问题,从而提高学习效率。

● 书盘结合,互动学习

附赠功能强大、内容完整的多媒体教学光盘:书盘结合、内容紧扣、直观互动、有趣实用、“三遍就会”。

不需要安装教学软件:通过“视频语音教学演示”、“模拟上机与测验练习影片”完成操作学习。例如,学习Word文字处理软件,可以在不安装该软件的电脑中,通过视频影片进行软件操作练习与测验。

实例交互练习:可缩小视频进行教学,方便打开练习文档,一边看视频一边进行操作。

学习成果记录与追踪学习:记录您学到了哪里、学了什么,并显示评测分数,还提示您哪些课程需要加强练习。

学习评测与评测反馈:马上看分数,答错题目看解释,答完题目给您反馈意见。

● 在线支持,答疑解惑

如果您在阅读本书或使用光盘的过程中遇到问题,可以登录我们专门为本系列丛书建立的论坛 <http://www.thinkpress.com.cn>,我们将随时为您提供相关的技术支持。

丛书读者对象

本系列丛书适合电脑初学者或初学某种电脑软件的读者,也可作为各类计算机培训学校和培训机构的培训教材。

书中如有疏漏和不足之处,恳请专家和读者不吝赐教。

多媒体教学光盘使用说明

“三遍就会”系列丛书根据每一册图书的内容，设计了包含演示、互动练习、互动测验、上机练习、课后测评等多项功能的多媒体教学光盘，堪称目前市场上功能最全的教学光盘。

光盘运行环境

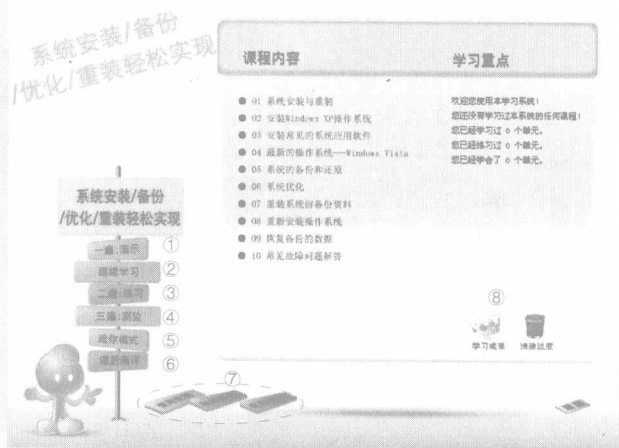
最佳运行环境	一般运行环境
P4 及以上 PC	PII 及以上 PC
256 MB 以上内存	128 MB 以上内存
52 倍速以上光驱	16 倍速以上光驱
屏幕分辨率 1024 × 768 像素	屏幕分辨率 800 × 600 像素
Windows XP/Vista 操作系统	Windows 98/2000/XP/2003 操作系统

光盘操作方式

将光盘放入光驱中，电脑会自动运行光盘中的多媒体教学程序，进入主画面后即可使用。如果您的电脑无法自动运行光盘中的程序，请在“我的电脑”对话框中用鼠标右键单击光驱所在盘符，在弹出的快捷菜单中选择“自动播放”命令即可。

主画面

- ① 选择学习章节。
- ② 继续前一次的学习。
- ③ 进入“互动练习”模式。
- ④ 进入“互动测验”模式。
- ⑤ 进入“迷你模式”。
- ⑥ 进入选定课程的“课后测评”。
- ⑦ 进入光盘使用说明、在线服务与自动展示学习。
- ⑧ 显示学习成果。

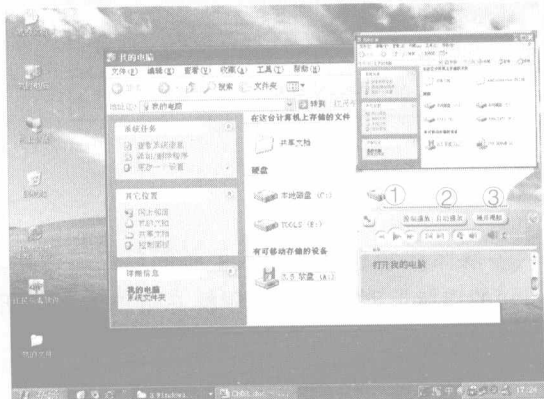


视频课程演示

- ① 进入课程的演示、练习或测验。
- ② 视频文件教学控制。
- ③ 视频文件语音、音乐与音量控制。
- ④ 同步显示语音解说旁白。
- ⑤ 进入“迷你模式”。



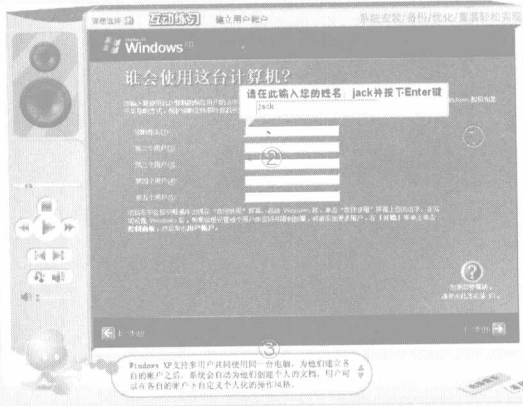
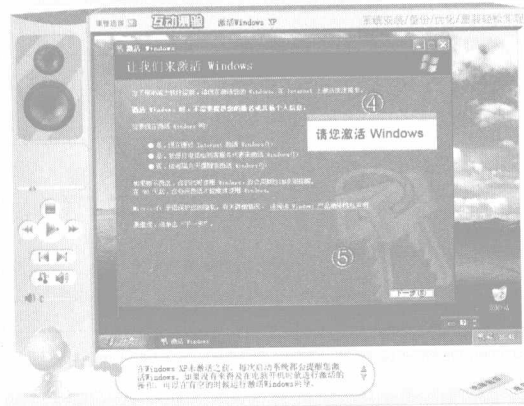
迷你模式



- ① 返回“视频课程演示”模式。
- ② 选择“控制”或“自动”播放学习模式。
- ③ 隐藏 / 展开视频提示小窗口。

练习与操作模式

- ① 互动视频练习操作提示。
- ② 视频画面操作。

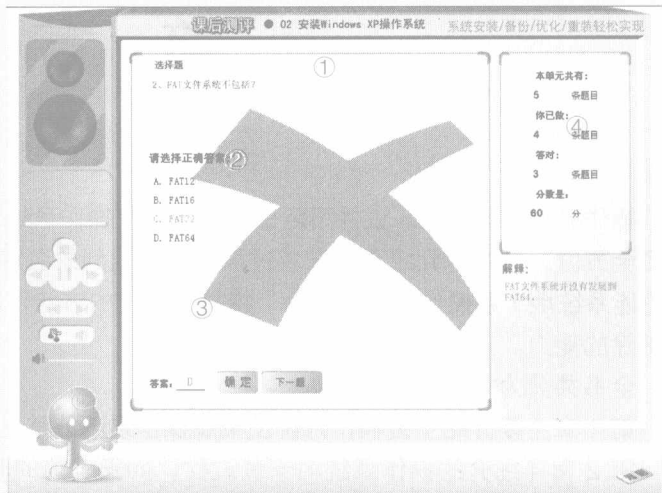


- ③ 语音说明。
- ④ 互动视频测验提示。
- ⑤ 互动视频。

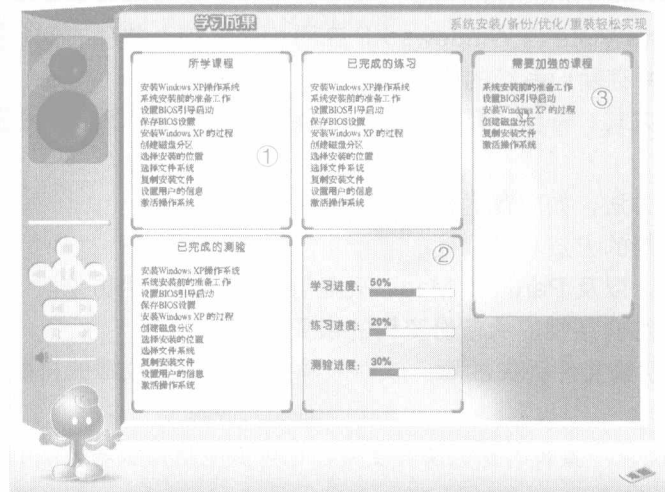


课后测评

- ① 题目。
- ② 备选答案选项。
- ③ 正确答案解释。
- ④ 测评结果。



学习成果



- ① 学习课程展示。
- ② 学习进度。
- ③ 需要加强的课程。

程序结束方法

多媒体教学光盘在运行过程中，若按下键盘左上角的〈Esc〉键，可结束当前程序。例如，在“主画面”中按下〈Esc〉键可结束程序；在“互动练习”画面中按下〈Esc〉键可返回主画面。





前言

操作系统对很多人来说并不陌生，但是安装操作系统却是很多人所惧怕的事情。为此，本书将全方位、详细地介绍系统安装过程中可能遇到的各种问题及解决方法。通过本书的介绍，您将能系统地了解操作系统的安装、维护、优化的方法，同时具备数据备份、复原与急救、故障排除的能力。

全书共分为 10 章：

第 1 章主要介绍安装操作系统及重装操作系统的常见方法和注意事项。

第 2 章详细介绍操作系统的安装过程，如安装前的 BIOS 设置、硬盘的分区方法、安装过程中的磁盘选择、文件系统的选择，以及安装完成之后系统的激活等。

第 3 章主要介绍系统中常见软件及硬件驱动程序的安装和使用方法，如硬件驱动程序的安装、杀毒软件的安装和使用方法、防火墙的安装和使用方法等。

第 4 章主要介绍目前最新的操作系统 Windows Vista 的安装过程，让读者掌握这个新系统的安装方法，同时还介绍使 Windows Vista 与 Windows XP 在同一台电脑上共存的安装技巧，解决某些用户想要在一台电脑中共存新旧系统的问题。

第 5 章主要介绍系统的几种急救方式：备份、系统还原，以及使用第三方工具还原丢失的资料。

第 6 章详细介绍系统优化的各种方法，如内存优化、磁盘优化等。

第 7 章重点介绍备份各种重要资料的方法。

第 8 章详细介绍重装系统的方法，以及 Partition Magic 硬盘管理软件的使用方法。

第 9 章将对照第 7 章的内容，详细介绍相应的备份资料的恢复方法。

第 10 章主要介绍如驱动故障、系统文件丢失故障、软件故障等常见系统故障的排除方法。

本书适合初学系统安装、备份、优化与重装的初级读者使用，也可供电脑初级培训班的人员使用。

由于编者水平有限，书中疏漏和不足之处，恳请专家和读者批评指正。



目 录

丛书序

多媒体教学光盘使用说明

前言

1

系统安装与重装

1.1 安装操作系统的方式	2
1.1.1 全新安装操作系统	2
1.1.2 升级操作系统	2
1.2 重装操作系统的原因	3
1.2.1 系统不稳定	3
1.2.2 系统崩溃	4
1.3 安装前的准备工作	4
1.3.1 检查硬件的配置	4
1.3.2 准备系统安装光盘	5
1.3.3 准备安装序列号	6
1.4 巩固与练习	7
1.4.1 巩固学习	7
1.4.2 评测练习	7

2

安装 Windows XP 操作系统

2.1 系统安装前的准备工作	10
2.1.1 设置 BIOS 引导启动	10
2.1.2 保存 BIOS 设置	12
2.1.3 防病毒设置	13
2.2 安装 Windows XP 的过程	13
2.2.1 开始安装	13
2.2.2 创建磁盘分区	14
2.2.3 选择安装的位置	15
2.2.4 格式化磁盘	15
2.2.5 复制安装文件	17
2.2.6 设置用户信息	18
2.2.7 激活操作系统	23
2.3 巩固与练习	25



2.3.1 巩固学习	25
2.3.2 评测练习	26

3

安装常见的系统应用软件

3.1 安装驱动程序	28
3.1.1 安装主板驱动程序	28
3.1.2 安装显卡驱动程序	30
3.1.3 安装声卡驱动程序	33
3.1.4 安装网卡驱动程序	34
3.1.5 安装其他驱动程序	36
3.2 设置系统自动升级程序	37
3.3 拒绝电脑病毒的入侵	38
3.3.1 病毒攻击与防御	38
3.3.2 使用卡巴斯基查杀电脑病毒	38
3.4 保护电脑安全	41
3.4.1 配置 Windows 防火墙	41
3.4.2 使用天网防火墙	42
3.5 巩固与练习	46
3.5.1 巩固学习	46
3.5.2 评测练习	46

4

最新的操作系统——Windows Vista

4.1 安装 Windows Vista 的硬件要求	50
4.2 Windows Vista 的安装	52
4.3 Windows Vista 与 Windows XP 共存	56
4.3.1 先装 Windows XP 再装 Windows Vista 法	56
4.3.2 先装 Windows Vista 再装 Windows XP 法	57
4.4 巩固与练习	57
4.4.1 巩固学习	57
4.4.2 评测练习	58

5

系统的备份和还原

5.1 在 Windows XP 下备份和还原系统	62
5.1.1 使用 Windows XP 制作备份	62
5.1.2 在 Windows XP 下还原系统	65
5.2 使用 Ghost 备份和还原系统	67
5.2.1 使用 Ghost 8.0 备份系统	67
5.2.2 使用 Ghost 8.0 还原系统	70
5.3 找回丢失的文件	73
5.3.1 使用 Drive Rescue 还原丢失的文件	74
5.3.2 使用 FinalData 还原丢失的数据	79

5.4 巩固与练习	84
5.4.1 巩固学习	84
5.4.2 评测练习	85

6 系统优化

6.1 优化系统运行速度	88
6.1.1 设置系统死机时立即重新启动	88
6.1.2 停用错误报告	89
6.1.3 自动停止无法响应的程序	89
6.2 优化内存与虚拟内存	91
6.2.1 调整虚拟内存	91
6.2.2 使用 WinRamTurbo 优化内存	93
6.3 提高硬盘性能	94
6.3.1 清理垃圾文件	94
6.3.2 整理磁盘碎片	95
6.4 加快网络速度	96
6.4.1 统一加速器软件	96
6.4.2 NetSpeeder 加速软件	98
6.5 使用优化大师优化系统	102
6.5.1 优化内存	102
6.5.2 优化开机速度	103
6.5.3 优化桌面	103
6.5.4 优化磁盘缓存	104
6.5.5 优化文件系统	105
6.6 使用 Roguecleaner 清理垃圾文件	107
6.6.1 清除流氓软件	107
6.6.2 清除垃圾文件	109
6.6.3 清除注册表垃圾文件	109
6.6.4 清除启动项目	111
6.7 优化 IE 浏览器	112
6.7.1 防止 ActiveX 控制安装窗口骚扰	112
6.7.2 管理 Cookie	112
6.7.3 给 IE 浏览器加速	114
6.8 巩固与练习	115
6.8.1 巩固学习	115
6.8.2 评测练习	117

7 重装系统前备份资料

7.1 注册表的备份	120
7.1.1 使用优化大师备份注册表	120
7.1.2 使用导出功能备份注册表	122
7.2 硬件驱动程序的备份	124



7.3	个人资料的备份	125
7.3.1	备份收藏夹	126
7.3.2	备份 Cookie	128
7.3.3	备份 Word 范本	129
7.3.4	备份我的文档	129
7.3.5	备份历史记录	130
7.4	文件夹的备份	131
7.5	电子邮件的备份	134
7.5.1	通讯簿的备份	134
7.5.2	电子邮件夹的备份	135
7.5.3	电子邮件账户的备份	137
7.6	聊天记录的备份	138
7.6.1	QQ 聊天记录的备份	138
7.6.2	MSN 聊天记录的备份	139
7.6.3	网易泡泡聊天记录的备份	141
7.7	巩固与练习	142
7.7.1	巩固学习	143
7.7.2	评测练习	143

8 重新安装操作系统

8.1	在 Windows 中直接安装	146
8.2	修复安装	148
8.3	巧用 Partition Magic 安装系统	149
8.3.1	DOS 版 Partition Magic	149
8.3.2	简体版 Partition Magic	151
8.4	巩固与练习	156
8.4.1	巩固学习	156
8.4.2	评测练习	156

9 恢复备份的数据

9.1	注册表的恢复	160
9.1.1	使用导入方法恢复注册表	160
9.1.2	使用优化大师恢复注册表	161
9.2	硬件驱动程序的恢复	162
9.3	个人资料的恢复	163
9.3.1	恢复收藏夹	163
9.3.2	恢复我的文档	164
9.3.3	恢复 Word 范本	164
9.3.4	恢复 Cookie	166
9.3.5	恢复历史记录	167
9.4	文件夹的恢复	167
9.5	电子邮件的恢复	169



9.5.1	通讯簿的恢复	169
9.5.2	电子邮件夹的恢复	170
9.5.3	电子邮件账号的恢复	171
9.6	聊天记录恢复	172
9.7	巩固与练习	173
9.7.1	巩固学习	173
9.7.2	评测练习	173

10

常见故障问题解答

10.1	电脑启动故障	176
10.1.1	按下电源开关时不能正常开机	176
10.1.2	电脑启动后黑屏	177
10.1.3	电脑启动时报警声不正常	177
10.2	电脑死机或蓝屏	178
10.2.1	电脑无故死机	178
10.2.2	电脑运行程序时蓝屏	179
10.3	系统管理问题	179
10.3.1	电脑没有声音	179
10.3.2	声卡驱动问题	181
10.3.3	电脑颜色显示不正常	184
10.3.4	显卡驱动问题	186
10.3.5	电脑不能上网	188
10.4	系统其他故障	189
10.5	巩固与练习	192
10.5.1	巩固学习	192
10.5.2	评测练习	192



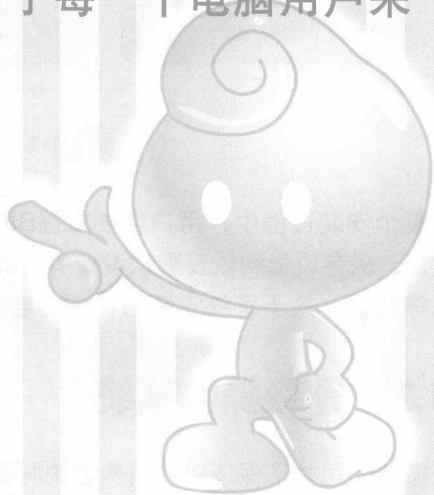
三遍就会!

系统安装与重装

1

稳定性是系统性能的首要衡量标准。从DOS时代到 Windows 时代，微软的系统稳定性越来越强。然而，即使稳定性再强的系统，随着使用时间的推移，其性能也会随之而下降，甚至出现系统崩溃的情况。除此之外，病毒已经成为影响电脑系统稳定性的重要因素，很多病毒一旦入侵电脑，就会使电脑系统在瞬间崩溃，甚至出现更加严重的问题。这就需要重新安装操作系统。

由此看来，系统的安装对于每一个电脑用户来说，都是必备的技能。





教学目标

- 了解全新安装操作系统的知识。
- 了解升级操作系统的知识。
- 掌握重装系统的前提条件。
- 了解操作系统的硬件配置。
- 掌握操作系统的种类及其特点。
- 学会选择适合的操作系统。

1.1

安装操作系统的方式

操作系统的安装和一般应用软件的安装有很多不同，操作系统主要有两种安装方式：一种是全新安装操作系统；另一种是升级安装操作系统。本节将向读者介绍系统安装的两种方式，它们具体的安装过程将在第2章和第8章中详细介绍。

1.1.1 全新安装操作系统

所谓全新安装操作系统，是指用户格式化系统盘之后，在空白的操作系统上安装操作系统。如您购买了一台新的电脑，您就需要在新的电脑上全新安装操作系统。全新安装操作系统的流程图如图1-1所示。

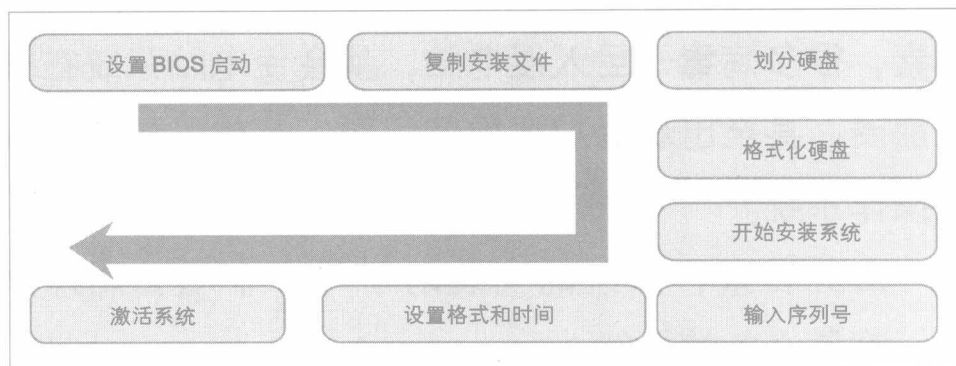


图1-1 全新安装操作系统的流程图

整个安装过程中，用户需要掌握BIOS的一些常用设置，例如，进入BIOS的方法、BIOS的设置、保存设置和恢复默认设置等。此外，用户还要掌握磁盘容量的含义、磁盘的划分和格式化等知识。关于系统安装的详细内容，将在本书的第2章详细介绍。

1.1.2 升级操作系统

微软公司为了保证以前消费者的利益，在高级版本的操作系统中提供了升级的功能，如使用Windows 2000操作系统的用户只要能提供正确的序列号，就可以免费升级至Windows XP



操作系统。操作系统的升级流程如图 1-2 所示。

从流程图来看，升级操作系统和全新安装操作系统有很多相同之处，区别在于在升级安装的过程中，用户无需从光盘启动安装，而是直接在 Windows 较低版本中执行升级选项即可。执行升级命令操作之后，后面的安装方法与全新安装系统相同。

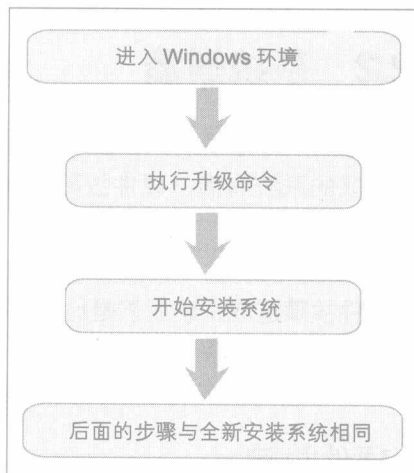


图 1-2 升级操作系统的流程图

1.2

重装操作系统的原因

随着操作系统使用时间的推移，系统可能会出现运行速度缓慢的现象，或遭到病毒的攻击，导致系统不稳定或崩溃等各种奇怪的现象发生。这就需要重新安装操作系统来解决故障。

1.2.1 系统不稳定

所谓系统不稳定，是指系统的运行速度异常缓慢，并且经常出现死机、蓝屏、运行程序无法响应的情况。导致这种情况出现的可能有多种，其中重要的一种是由不兼容的情况引起的，如硬件与硬件不兼容、应用软件与系统不兼容、软件与软件之间不兼容；另一种情况则是由于系统本身的文件丢失或是遭受到病毒的攻击而导致系统运行不稳定。

对于不兼容问题导致系统不稳定的情况，我们只能通过调整硬件与软件之间的搭配，来实现系统的稳定运行；而由于系统的文件丢失或病毒攻击导致系统的不稳定，则可以通过重新安装系统来解决这些故障。如图 1-3 所示。

由于系统不稳定迫使用户重新安装系统虽然是一件烦恼的事情，但一般情况下不会发生文件丢失，如收藏夹中收藏的经典网页、“我的文档”中保存的重要数据等一般都会保存完好。关于数据备份的方法，将在本书第 7 章详细介绍。



图 1-3 系统不稳定导致死机的情况